



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области  
в городе Асбест и Белоярском районе**

(Асбестовский отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области)

г. Асбест, ул. им. А. П. Ладыженского, д. 17, 624269, Свердловская область,  
Тел./Факс: 8 (34365) 2-48-18, E-mail: mail\_03@66.rosпотребнадzor.ru

От 09.02.2024г.  
№66-03-09/09-592-2024

В СМИ,  
сайт Администрации ГО,  
Руководителям юридических лиц, индивидуальным  
предпринимателям  
гражданам

### **Информация, посвященная Дню здорового образа жизни**

**Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни.** В организме человека нет ни одного органа и системы, нормальная работа которых не зависела бы от питания.

Кроме того, научно доказана связь между лишним весом и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических. При этом только 30% проблем с весом вызваны генетическими сбоями, приобретенными или врожденными болезнями, экологией. В остальном развитие ожирения связано с неправильным, несбалансированным питанием. В связи с этим сложно переоценить значимость здорового питания и использования качественных и безопасных продуктов.

Роспотребнадзор призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и рационе, каждый день делать осознанный выбор, чтобы здоровое питание стало неотъемлемой частью бытовых традиций и привычным образом жизни для каждого человека.

#### **Для начала соблюдайте принципы здорового питания:**

- включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенные продукты
- исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями; уберите солонки со стола, формируйте привычку к рациону с низким содержанием соли
- не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд
- не покупайте фальсифицированную и (или) обезличенную продукцию, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения
- правильный режим питания: принимать пищу можно дробно, по 5–6 раз в день, желательно в одно и то же время.
- рацион должен быть разнообразным, каждый день должны быть продукты из разных пищевых групп,
- в течение дня пьем достаточно простой воды, она нужна для выведения токсинов и улучшения пищеварения.



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

✓ ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ С ПРОМЕЖУТКАМИ 3-4 ЧАСА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

✓ ПЕЙТЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

### ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

- один жирок
- один белок
- четыре углевода

Ж • Б • У • У • У • У

✓ ОДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ

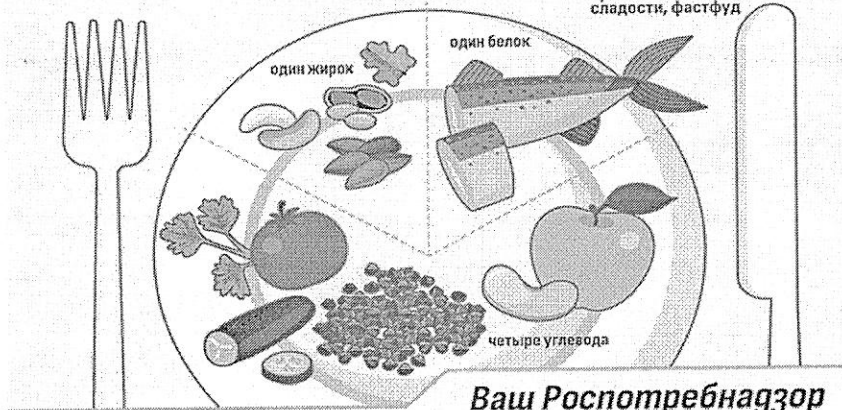
### ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

- завтрак 25-30%
- обед 30-35%
- ужин 20-25%

✓ НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ИЛИ ПЯТЬ ПОРЦИЙ РАЗМЕРОМ СЛАДОНЬ). ОНИ СНИЖАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И АВИТАМИНОЗА

### ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

- сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- соли до 5 г (1 чайная ложка)
- быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд



**Ваш Роспотребнадзор**

Тема здорового питания окружена околонуучными мифами, историями о чудодейственных диетах и суперпродуктах, поэтому следите за информацией о правильном питании от Роспотребнадзора.

Начальник Асбестовского отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Свердловской области

Е.А. Брагина